

Schwarzkümmelöl

INCI-Bezeichnung: Nigella Sativa

Botanisches

Der Schwarzkümmel gehört zu den Hahnenfußgewächsen (Ranunculaceae) und stammt aus dem Mittelmeerraum und dem Orient. Schwarzkümmel hat mehrfach gefiederte Blätter mit zarten Fiederblättchen. Die weißen bis blauen Blüten bestehen aus 5 Kronblättern und bilden aus 5 bis 7 Fruchtblättern eine Scheinkapsel. Diese enthält zahlreiche, unregelmäßig geformte, 2 bis 3 mm lange und matt schwarze Samen. Die einjährige Pflanze ist weder mit Kümmel noch mit indischem Kreuzkümmel verwandt. Über 20 verschiedene Nigella-Arten gibt es, (den Hobbygärtnern ist bestimmt die „Jungfer im Grünen“ ein Begriff – auch eine Nigella-Art) doch nur die Nigella Sativa hat Heilkraft. Die besten Wirkstoffe bescheinigen Pharmazeuten dem ägyptischen Schwarzkümmel.Inhaltsstoffe

Darunter befinden sich mehrfach ungesättigte Fettsäuren, Vitamine, Mineralien und ätherische Öle. Dies sind u.a. 0,4 bis 2,5% ätherisches Öl, Linolsäure, alpha-Linolensäure, Ölsäure, gesättigte Fettsäuren , Alkaloide, Tocopherole, Sterole, Gamma-Linol und –Linolensäuren, sowie Nigellon – insgesamt über 100 Stoffe.

Tabelle:

0,2%	Myristinsäure
12,0%	Palmitinsäure
3,4%	Stearinsäure
24,1%	Ölsäure
56,5%	Linolsäure
0,2%	gamma-Linolensäure
0,2%	Arachinsäure
0,3%	Gadoleinsäure
2,7%	Eicosadiensäure
0,05%	Erucasäure
0,4%	sonstige

Geschichte des Schwarzkümmels

Die alten Ägypter haben schon im Altertum um die Heilwirkung des Schwarzkümmels gewusst und ihn dementsprechend eingesetzt. Archäologische Funde beweisen, dass die Ägypter Schwarzkümmel bereits vor über 3000 Jahren als Heil- und Würzmittel einsetzten. Sogar Nofretete, bekannt für Ihre Schönheit und ihre charakteristische Nase, soll das Öl für ihren königlichen Teint benutzt haben. Ein Fläschchen Schwarzkümmelöl durfte Tut-ench-Amun mit auf die Reise ins Jenseits nehmen. Es wurde in seinem Grab gefunden. Ein Ausspruch des islamischen Propheten Mohammed aus seinem Buch „Hadith“ lautet: „Schwarzkümmel heilt alles, außer den Tod.“

Im Nahen Osten hat die Verwendung von Schwarzkümmel als Würz- und Heilmittel eine alte Tradition. Bei uns jedoch wurde Schwarzkümmel in den 90er-Jahren wiederentdeckt, als Dr. Schleicher, ein Münchner Immunologe und Pferdebesitzer, nach einem Heilmittel für sein „asthmatisches“ Pferd suchte. Er wollte die unangenehmen Begleiterscheinung, die bei Einnahme von Cortison unweigerlich auftreten vermeiden und kam auf die Idee sich an befreundete Ärzte im Nahen Osten zu wenden und nach Alternativen zu fragen. Von Kairo kam dann ein Sack Schwarzkümmel mit der Aufforderung dies unter das Futter zu mischen. Und, oh Wunder, das Pferd wurde wieder gesund und Dr. Schleicher neugierig auf den Rohstoff Schwarzkümmel.

Mittlerweile wurde an weit über 700 Personen in seiner Klinik in München die Wirksamkeit von Schwarzkümmel untersucht und dabei wurde festgestellt, dass bei 70% der an Allergien, Neurodermitis, etc. leidenden Personen eine Verbesserung und teilweise sogar eine Ausheilung stattgefunden hat.

Wirkung

Mit über 100 verschiedenen Wirkstoffe enthält der Schwarzkümmel viele wirksame Bestandteile, die ein breites Einsatzgebiet abdecken. Das Zusammenspiel dieser Stoffe hilft bei vielen Stoffwechselfvorgängen und wirkt regulierend auf das Immunsystem.

Einsatzmöglichkeiten des Schwarzkümmels bei innerer Einnahme (in Form von Kapseln, Samen oder des Öles):

- Stärkung der Abwehrkräfte
- Senkung des Cholesterinspiegels
- Erkältungen

- Magen-Darm-Beschwerden
- Rheuma
- Pollenallergie
- Blähungen
- Darmpilzinfektionen

Einsatzmöglichkeiten bei äußerer Anwendung:

- Neurodermitis
- Akne
- Schuppenflechte
- Prellungen
- Ekzeme

Und immer wieder entdecken Labors in aller Welt neue Einsatzmöglichkeiten. So hat das amerikanische Krebsforschungsinstitut Sloan Kettering tumorhemmende Eigenschaften entdeckt. Im indischen Kerala wurden antidiabetische und krebshemmende Wirkungen dokumentiert. Am King's College in London antirheumatische Eigenschaften. Dr. Schleicher entdeckte die Heilwirkungen des Schwarzkümmelöls bei Neurodermitis, Asthma und Pollenallergien. Mit dem Einsatz von Schwarzkümmel zur Stärkung der Abwehrkräfte beschäftigt sich insbesondere der Arbeitskreis Immunologie, Berlin (Prof. Dr. Kiesewetter).

Natürlich soll bei schweren Erkrankungen immer zunächst ein Arzt aufgesucht werden. Der Schwarzkümmel kann dann begleitend zu herkömmlichen Therapien eingenommen werden.

Rohstoffbeschreibung des Öles

Es handelt sich um ein dickflüssiges, fettes, grünbraunes, meist klares Öl mit deutlich „kümmeligem“, süßlich-würzigem Geruch und leicht scharfem Geschmack. Es handelt sich um ein trocknendes Öl und hält sich ca. 5-6 Monate. Die Einsatzmenge in kosmetischen Formulierungen kann zwischen 5-40% betragen.

Was stellen wir Selbstührer nun damit an?

Durch die vorher beschriebenen Wirkungen bietet sich natürlich eine breite Einsatzpalette bei diversen Hautbildern an. Da der Geruch sehr „streng“ ist es ratsam das Öl mit einem anderen Basisöl zu mischen. Da es zu den trocknenden Ölen gehört ist es ein Öl, das schnell einzieht und keinen Film auf der Haut hinterlässt, daher gut geeignet für normale bis fettende Haut (z. B. bei Aknehaut), wobei ich es durchaus auch sehr gerne bei trockener, empfindlicher Haut verwende. Schwarzkümmelöl ist hitzeempfindlich und sollte nicht über 65 Grad erhitzt werden, da sonst die therapeutischen Eigenschaften verloren gehen. Ich betrachte es als Wirkstoff und mische es immer erst unter Cremes, wenn sie auf Handwärme abgekühlt sind – so kann man sicher sein, dass die wertvollen Inhaltsstoffe ihre Wirkung beibehalten.

Natürlich spricht auch nichts dagegen das Öl oder auch die Samen in der Küche zu verwenden als kulinarische Note. Das würzigriechende Öl und die würzigen Samenkörner verleihen den Speisen eine orientalische Note und stärken zugleich unsere Abwehrkräfte – so schlagen wir zwei Fliegen mit einer Klappe.

Weitergehender Austausch über dieses vielfältig einsetzbare Öl, Qualitätsunterschiede, Anwendungsmöglichkeiten etc. findet in unserem Forum statt. Lasst uns dort weiter nach Herzenslust „palavern“.

Eure Anja

Weiterführende Links

<http://aromatherapie.coolfreepages.com/Beschreibungen/heil/wissen/schwarzk.htm>

wissenschaftlicher, sehr ausführlicher Text zu Schwarzkümmelöl

Buchtipps:

Peter Schleicher, Mohamed Saleh

Natürlich heilen mit Schwarzkümmel

Econ Ullstein List, 2001

ISBN 3-517-08137-X

Josef Neumayer

Schwarzkümmel. Das vielseitige Hausmittel

Ehrenwirth, 1999

ISBN 3-431-03551-5

Sylvia Luetjohann

Das Schwarzkümmel-Heilbuch

Windpferd, 2003

ISBN 3-89385-431-2

creative commons